

PROGRAM CONTENT ~プログラム内容~

| | | |
|---------|------------------------------------|-----|
| トレーニング室 | ストレッチ | 30分 |
| | 筋肉や関節を伸ばし体の柔軟性を高めます | |
| 强度 難度 | ☆ | ☆ |
| | ストレッチポール | 30分 |
| 强度 難度 | ☆ | ☆ |
| | ポールを使用して筋肉の緊張をほぐし、身体を正常な状態に戻します | |
| 强度 難度 | ☆ | ☆ |
| | コアトレーニング | 30分 |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | 体のコアとなる脊柱に近い部分から意識的・優先的にトレーニングします | |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | いきいきリズム | 30分 |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | リズムに合わせて簡単な有酸素運動を行います | |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | ノルディックウォーキング | 45分 |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | スティックを使用し、全身を大きく使いながら歩くプログラムです | |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | DISCO WORLD | 45分 |
| 强度 難度 | ★★ | ★★ |
| | 80~90年代の懐かしい音楽に合わせてダンスを楽しめるプログラムです | |
| 强度 難度 | ★★ | ★★ |
| | ZUMBA | 60分 |
| 强度 難度 | ★★★ | ★★★ |
| | ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスエクササイズです | |
| 强度 難度 | ★★★ | ★★★ |
| | ハッピー☆チェア・エクササイズ | 45分 |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | 椅子に座ったまま行う低負荷の有酸素エクササイズです | |
| 强度 難度 | ★ | ★ |
| | ボールde筋膜リリース | 30分 |
| 强度 難度 | ★☆ | ★☆ |
| | ボールを使って筋膜を柔らかくほぐし、身体を正常な状態に戻します | |
| 强度 難度 | ★☆ | ★☆ |

JAN 1 2026

士幌町総合研修センター 無料レッスンプログラム



レッスン参加方法

- トレーニング室受付・走路・研修室にて受付簿を記入してください。
- レッスン開始時間までに会場にお越しください。
- 当日のみの受付となります。
- 定員となる場合がございますのでご了承ください。



トレーニング室開館日

- 月・水・金曜日
13:00～21:00
- 木曜日
9:00～12:00

士幌町字士幌幹線167番地
士幌町総合研修センター
☎01564-5-2281

士幌町総合研修センター休館日
1日・2日・3日・6日
13日・20日・27日

1月 士幌町総合研修センター レッスンプログラム

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|----------------------------|--|-----|---|---|---|--|---|
| 13:00 30 | トレーニング室  13:15-13:45 いきいきリズム 服部 | 研修室 | トレーニング室  | 研修室  | 研修室  | トレーニング室  走路 13:00-13:45 DISCO WORLD 金徳 | 研修室  |
| 14:00 30 | 14:00-14:30 ストレッチ 服部 | | | | 13:00-13:45 ノルディック ウォーキング 菅野 | 13:15-13:45 コアトレーニング 石川 | |
| 15:00 30 | | | | | 14:00-14:45 ハッピー☆チア エクササイズ 菅野 | 14:00-14:30 ストレッチ 石川 | |
| 16:00 30 | 体力測定 随時受付 | | 体力測定 随時受付 | | | | |
| 17:00 30 | | | | | 体力測定 随時受付 | | |
| 18:00 30 | | | | | | | |
| 19:00 30 | | | | | 19:00-19:30 コアトレーニング 西村 | | |
| 19:30-20:00 20:00 30 | 19:30-20:00 コアトレーニング | | | | 19:45-20:15 ストレッチポール 西村 | | |
| 21:00 30 | | | 20:00-21:00 ZUMBA 三間 | | | | |

SOSEN LESSON PROGRAM

SEP

トレーニング室 利用時間

- 月・水・金曜日
13:00～21:00
- 木曜日
9:00～12:00

体力測定

月・水・金曜日
15:00～19:00
※18:30までにお申し出ください
あなたの体力年齢を
診断します!!

道具個数

ポールde筋膜リリース用
ポール 10組
ノルディックウォーキング用
ステッキ 10組
ストレッチポール 8組
ご自身でお持ちの方は出来るだけ
ご持参ください。

定員人数

トレーニング室 8名
研修室 20名

- レッスンを途中で抜ける場合は、事前に担当インストラクターにお知らせください。
- 開始時間を5分以上超えるレッスンの途中参加は、安全面を考慮し禁止とします。
- レッスン開催中、携帯電話は音が出ないよう設定ください。また、途中で電話に出る行為は他の参加者様の迷惑になる為、お控えください。

上靴が必要なレッスンには、
レッスン名の左上に、以下の
マークが付いています



お問合せ先

☎ 01564-5-2281